

# Metoda Joyness®

Jak zapomnieć o smutku i cieszyć się życiem

A. ORNATOWSKA | A. SZCZYGLEWSKA | E. FIEDOROWICZ | E. SZCZĘSNA DMOCHOWSKA | K. KACZMAREK

Żyj  
z radością!

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Ewelina Burska  
Projekt okładki: ULABUKA

Wydawnictwo HELION  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!  
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres  
<http://sensus.pl/user/opinie?kosmut>  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-4965-5

Copyright © Helion 2012

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- **Lubię to!** » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

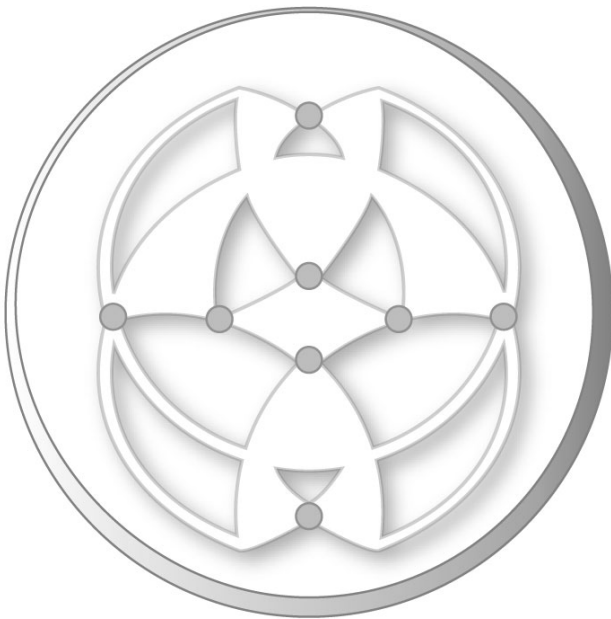
Wstęp	5
1. Czym jest metoda Joyness?	17
2. Agnieszka Ornatowska: Podróż do radości życia	31
3. Alicja Szczyglewska: Zmiana na szczęście	39
4. Elżbieta Fiedorowicz: Ciało, umysł i dusza	53
5. Elżbieta Szczęsna-Dmochowska: Zapomniana moc radości	65
6. Katarzyna Kaczmarek: Czas na radość	71
7. Joyness dla Ciebie: jak można uśmiechać się każdego dnia?	91
8. Twój związek: jak żyć radośnie z ukochaną osobą?	105
9. Praca: jak odnaleźć jej słoneczną stronę?	125
10. Czas wolny: jak cieszyć się wszystkim, co Cię otacza?	143
11. Przyszłość: jak wykreować radosną resztę Twojego życia?	159
12. Duchowy wymiar radości życia	179
Zakończenie	193
O autorkach	203



# 1

---

## CZYM JEST METODA JOYNESS?





Osiągnięcie pełni szczęścia jest odwiecznym dążeniem człowieka. Samo słowo „szczęście” jest niezwykle pojemne i każdy wypełnia je własnymi treściami. Wszyscy do niego dążymy, lecz niewielu jest takich, którzy stwierdzają, że je osiągnęli. Najprostsza droga ku szczęściu wiedzie przez działanie, lecz cel tego działania, który ma uczynić nas szczęśliwymi, jest sprawą indywidualną. Bywa jednak i tak, że już samo dążenie sprawia nam wiele radości i często w nim się realizujemy. Najważniejsza jest tu świadomość, w którym kierunku powinniśmy zmierzać. Czasem jednak trudno określić to samodzielnie. Codzienny pośpiech nie pozwala zastanowić się, dokąd dążymy.

Wspólnie prezentujemy metodę Joyness, opisując w tym rozdziale, co przez nią rozumiemy. Metoda ta pozwala odróżnić istotne od nieistotnego po to, by skupić się na tym, co jest w życiu najważniejsze. Zachęca do zatrzymania się na moment i posłuchania siebie. Zastanowienia się — czego tak naprawdę chcę? Tak często sprawy mało ważne zajmują nasze myśli, że w końcu urastają do problemu, przesłaniając wszystko. Rozpoczyna się reakcja obronna, napięcia lękowe domagają się rozładowania, narasta stres. Ale gdy naszą uwagę przyciąga tylko to, co istotne, wtedy omijają nas zbędne problemy. Uwalniamy się od wewnętrznych przeszkód. Wszystko

samo się rozwiązuje, bo ważne jest to, jakie nadajemy znaczenie zdarzeniom i naszym relacjom z innymi.

Łatwiej jest żyć, gdy pomaga nam poczucie zaprzyjaźnienia ze sobą. Miło jest przebywać w sympatycznym towarzystwie, w którym czujemy się akceptowani i kochani. Każdy dzień zaczyna się wtedy uśmiechem. Pomyślisz może teraz, jak można siebie nie lubić lub — odwrotnie — zdziwisz się, że można. Otóż jeśli zastanowisz się nad tym głębiej, to stwierdzisz, że nazbierane przez lata przekonania mogą być mocno ograniczające i zamiast motywować do działania, bywa, że fundują wiele hamulców. A przecież prawdziwa przyjaźń niesie akceptację i w tym, jacy jesteśmy, widzi nasze mocne strony po to, byśmy z nich korzystali, a te słabe po to, byśmy nad nimi pracowali. Dlatego warto mieć w sobie prawdziwego przyjaciela. Metoda Joyness zwraca nas ku sobie samym i czyni to na kilka sposobów, dzięki którym odnajdujemy w sobie siłę pozytywnej energii, a wtedy z dobrymi emocjami zwracamy się do innych. Ma wiele wymiarów i działa na wielu poziomach.

Zacznijmy od początku — co oznacza samo słowo „joyness”? Ma swoje źródło w języku angielskim, w którym „joy” — oznacza radość. Naszą intencją jest takie nazwanie idei, by w jednym słowie zawrzeć sposób zachowania i patrzenia na świat oraz sposób myślenia i styl życia.

Od dawna zdomował się u nas fitness, pozwalając nam rozwijać sprawność fizyczną. Trochę później nadszedł czas wellness oznaczający dbałość o ciało. Podobnie Joyness jest metodą podnoszącą nasz komfort. Działając na umysł, buduje w nas stan wewnętrznej równowagi i prowadzi na drogę ku radości życia. Oprócz głębokiego relaksu ofiarowuje znacznie więcej. Kieruje naszą uwagę na własny rozwój i uczy wzmocnienia energii psychicznej. Właśnie dlatego na najwyższym poziomie Joyness to idea i sposób na życie, a nawet pewna filozofia patrzenia na świat.



Niektórzy ludzie zastanawiają się nad tym, po co tutaj są na tym ziemskim łożu padole, i mówią o odkupieniu grzechów, zasługiwaniu na lepsze dopiero po śmierci. Jeszcze inni mówią o przeznaczeniu i czekają biernie, co im przyniesie... My mówimy o doświadczaniu szczęścia, miłości i radości istnienia. Czy czujesz różnicę, jaka z tego wynika? Czy widzisz efekty, jakie niesie takie podejście do życia?

Istotą Joyness jest cieszenie się wszystkimi wymiarami życia, dostrzegając jasne strony we wszystkim i w każdym, krocząc z wdziękiem wybraną drogą, zauważając i piękny zachód słońca, i radosne dziecko, uśmiechając się do każdej chwili. Ta istota kreuje świat, w którym dobrze jest być, gdzie wszystko jest przyjazne, wolne od negatywnych uczuć, a każdy ma okazję rozwinąć się i zakwitnąć jak piękny kwiat, którego uroda jest doceniana i akceptowana wraz z jej wyjątkowością i niepowtarzalnością, gdzie każda okazja skłania raczej do zabawy i śmiechu, a smutki odpływają tak lekko jak obłoki na błękitnym niebie.

Ta piękna wizja doprowadziła do powstania naszej metody, którą chcemy udostępnić wszystkim, opisując w tej książce. To sposób budowania takiego podejścia do życia, którego uczymy i który propagujemy, prowadząc zajęcia i pokazując drogę, którą można podążać samodzielnie. Opisana tu metoda oparta jest przede wszystkim na własnym doświadczeniu autorek, a także na naukowych osiągnięciach psychologii pozytywnej i NLP. Te młode dziedziny (w pełni zaczęły rozwijać się pod koniec XX w.) dają nadzieję na znaczne poprawienie jakości naszego życia. Przeprowadzone badania potwierdzają ich skuteczność. Dzięki temu możemy teraz sami wybierać, jakie życie wolimy prowadzić. Czy to nastawione na kłopoty i mnóstwo problemów nie do rozwiązania, czy to pełne wiary w siebie, traktujące życie jak szereg wyzwań, którym jesteśmy w stanie sprostać, by podążać radośnie dalej.

Przypomnij sobie, jak to jest, kiedy mówisz, że coś jest niemożliwe do zrobienia i możesz ewentualnie spróbować to wykonać. Jak myślisz, na jaki efekt finalny masz szansę? A jeśli powiesz sobie, że coś jest ciekawym wyzwaniem i z pełną energią chcesz znaleźć rozwiązanie, czy w ten sposób zwiększasz swoje możliwości? I właśnie takiego pełnego wiary w siebie podejścia uczysz się dzięki Joyness. Mając świadomość swoich mocnych stron, traktujesz życie jak pole inspirujących doświadczeń, z których każde może Cię jeszcze wzmocnić.

Na poziomie osobowości Joyness charakteryzuje się wewnętrzną jasnością i radością życia. Jest pogodna, wręcz słoneczna. Dla każdego i do wszystkiego potrafi znaleźć dobre słowo i uśmiech, a kiedy w jej życiu pojawiają się jakieś przelotne problemy, to ma w sobie wielką pewność, że są one tylko po to, żeby się czegoś nauczyć, coś rozwinąć. Ze wszystkim potrafi sobie poradzić — w dodatku robi to z ogromną łatwością i wdziękiem, bo nie lubi po prostu się martwić, złościć, kłócić czy smucić. Kiedy coś się dzieje, to poszukuje rozwiązania, a kiedy już nad czymś się zamyśli — to raczej wybiera ciekawą ideę albo cokolwiek, co jeszcze bardziej poprawi jej nastrój. Lubi się śmiać, bawić, tworzyć i kreować, potrafi odnaleźć tęczę barw w szarości życia oraz rozumie, że na pewnym poziomie wszyscy i wszystko tworzą całość. Bo to samo, co jedni robią z ponurą twarzą i smutkiem w sercu, my robimy z radością i wiarą w siebie, zmieniając jakość życia.

W wymiarze zachowania metoda Joyness czerpie ze wszystkich możliwych źródeł, które mogą Ci pomóc w odnalezieniu radości życia. Nie ograniczamy się do jednego sposobu czy ujęcia, bo same jesteśmy różne. W tej książce znajdziesz liczne wskazówki i proste techniki, które pomogą Ci poczuć się lepiej, pogodniej i słoneczniej rozwiązać swoje problemy, nawiązać przyjazne i serdeczne kontakty z innymi, stworzyć sobie świat, w którym dobrze będzie się żyło, oraz zrozumieć mechanizmy, które rządzą Tobą i innymi.

Jedna z nas przez wiele lat zajmowała się tylko domem. Wprawdzie skończyła studia, ale mąż skutecznie jej wytłumaczył, że zdobyta tam wiedza specjalnie do niczego jej się nie przyda. Układ wydawał się jasny i sprawiedliwy. On pracuje i zarabia na utrzymanie rodziny, ona dba o jego komfort, zajmując się domem i wychowując dziecko. Z czasem jednak słyszała coraz częściej, że nie jest w stanie nic w życiu osiągnąć, a jego (męża) pieniądze wydaje zbyt lekko. Coraz głębiej zatapiała się w poczuciu winy, aż splot przypadkowych okoliczności umożliwił jej ulżenie doli zapracowanego męża i odeszła z domu, rozwodząc się z nim. Na tym etapie pewnie sama nie potrafiłaby podjąć takiej decyzji, lecz spotkała człowieka, który obudził w niej wiarę w możliwość odmiany życia.

Z czasem sama odnalazła w sobie wiele mocnych stron, a wszelkie braki nadrabia wytrwałym dążeniem do celu. Ma w sobie stałą potrzebę nauki i mimo ukończenia trzech kierunków studiów podyplomowych kształci się nadal. Odnajduje ogromną radość w poszerzaniu wiedzy, by na tej podstawie pomagać innym w budowaniu wewnętrznego poczucia siły i możliwości dokonywania dobrych zmian. Wie, ile może zdziałać pozytywne podejście do życia i z własnego doświadczenia czerpie zasoby, by pomóc innym.

Tak właśnie działa przejście na słoneczną stronę życia, a każdy człowiek, pomimo swojej wyjątkowości i niepowtarzalności, funkcjonuje według tych samych mechanizmów. Bez względu na to, o czym myślisz, każda myśl ma prostą strukturę — składa się z obrazu, dźwięku, odczucia w ciele, smaku i zapachu. I to wszystko. Naprawdę. Jeżeli jeszcze nie wierzysz, to pomyśl teraz przez chwilę o wakacjach, o tym, co lubisz, a potem o swoim problemie. Sprawdź, czy w tych myślach jest taka struktura — oczywiście w Twoich myślach może być przewaga obrazu albo dźwięku lub odczucia — każdy z nas robi to trochę na swój indywidualny sposób. To, o czym myślisz, wpływa na Twoje emocje: gdy myślisz o czymś pozytywnym, są przyjemne, gdy myślisz o czymś negatywnym, są nieprzyjemne — to prosta zależność — prawda?

Twoje myśli i emocje wpływają na Twoje ciało — gdy są pozytywne — czujesz się dobrze, gdy negatywne — źle — a to wszystko razem wpływa na Twoje zachowanie. Każdy z tych elementów jest ważny, bo jeśli Twoje zachowanie daje efekt, który możesz nazwać sukcesem, czujesz się lepiej i przyjemniej, łatwiej jest myśleć o pozytywnych rzeczach. A gdy Twoje zachowanie przyniesie Ci efekt, który nazwiesz porażką — wtedy czujesz się fizycznie gorzej, bo w ciele pojawia się napięcie, negatywne są emocje i myśli. To działa także odwrotnie — kiedy coś dzieje się z ciałem, czujesz się gorzej lub chorujesz — wtedy trudniej myśleć o pozytywach i mieć przyjemne emocje, nie wspominając o odnoszeniu sukcesów. Dopiero kiedy człowiek jest w pełni zdrowy, łatwiej o pozytywne myśli, emocje i można powiedzieć, że sukces jest w zasięgu — tuż-tuż.

Prowadzenie tradycyjnych szkoleń z umiejętności interpersonalnych uzmysłowiło nam, że dużo ludzi nie zdaje sobie sprawy z tej zależności. Przy okazji okazywało się, że sporo osób ma problemy z poczuciem własnej wartości. Kiedy elementy mogące je podbudowywać były częścią szkolenia, natychmiast wielu uczestników aktywniej zaczynało pracować, drażąc ten temat. Kilka osób zwykle zostawało po zajęciach, by indywidualnie prosić o sugestie, w którym kierunku powinny podążać, żeby wzmacniać własne zasoby.

W metodzie Joyness zajmujemy się przede wszystkim nastawieniem psychicznym, wkraczamy też w sfery duchową i energetyczną. Jednak to umiejętność wpływania na swoje myśli jest kluczową umiejętnością. Z nich przecież wynikają dobre emocje, zdrowie i sukcesy. Dlatego na różne sposoby będziemy uczyć Cię, jak to robić, a ponieważ wiemy, że łatwo jest wpaść w pułapkę dobrych rad, opracowałyśmy tę specjalną metodę, która pozwala każdemu podążać własną drogą do radości. Ułatwiamy i pomagamy nadawać jej kierunek dzięki technikom opartym na metaforze. Oprócz sesji relaksacyjno-energetyzujących doskonałym do tego narzędziem jest także twórczość artystyczna. Po pierwsze, taka aktywność jest znacznie

ciekawsza niż uczestniczenie w zwykłym szkoleniu. Intensywniej możesz rozwijać swoją wyobraźnię i kierować uwagę w stronę, która dotąd nie była obierana. Podczas zajęć uruchamiasz w sobie proces twórczy. Przeżywasz go, doświadczając skupienia otwierającego Cię na uważność. Kartka jest Twoją przestrzenią, każdy gest kredki lub pędzla pozostawia na niej ślad. Na własny, niepowtarzalny sposób tworzysz artystyczną kreację. Za pomocą abstrakcyjnych znaków przedstawiasz to, co dla Ciebie jest ważne. Kiedy poszukujesz rozwiązania jakiegoś problemu, jest to dobry sposób, by tutaj spojrzeć na niego inaczej. Zyskujesz dystans i zmieniasz proporcje znaczenia. Odkrywasz w sobie nowy świat przestrzeni plastycznej. Jak na skrzydłach unosi Cię nowo odkryta pasja tworzenia. Wykorzystujesz z radością ekspresję kolorów, precyzję kreski i możliwości faktury. Tracisz poczucie czasu w zdumieniu odkrytą pasją. Odnajdujesz swój czas radości.

Doświadczanie procesu twórczego jest czymś niezwykle stymulującym — to druga zaleta. Wzmacniasz wrażliwość i możesz głębiej analizować problem, skupiając się na znaczeniach pasujących do Ciebie. Po trzecie, taka sytuacja jest bardzo bezpieczna, ponieważ możesz zachować dla siebie szczegóły swego życia, których nie chcesz ujawniać. Bywa tak, że pójście do terapeuty jest jakąś alternatywą, ale nie każdy jest gotów na tym etapie otworzyć się w pełni przed obcą osobą. Wybiera wtedy właściwszą dla siebie formę szukania rozwiązań za pomocą technik opartych na metaforze. Mają one tę uniwersalną cechę, że każdy może skorzystać z nich zgodnie z własną potrzebą, rozumiejąc je w odniesieniu do swojego problemu. W ten sposób kreuje rozwiązanie na własną miarę bez dawania innym wglądu w siebie, jeśli to dla niego zbyt trudne.

Po czwarte, metafora trafia do podświadomych przekonań, a tym samym jej działanie jest skuteczniejsze i trwalsze niż tradycyjna psychoanaliza. Ważne jest, by była dobrze dobrana, tak by dawała odniesienie do istniejącego problemu. W arteterapii jednym

z tematów dających punkt wyjścia do analizy osobowości jest rysunek drzewa. Na podstawie tego rysunku można określić, jak postrzega siebie autor. Wybrany gatunek drzewa może świadczyć o jego osadzeniu się w bardziej kobiecej lub męskiej roli. Korzenie, ich obecność lub na odwrót — wręcz oderwanie od podłoża — mogą obrazować odczuwaną więź z rodziną i przeszłością, stanowiącennie oparcie w życiu, lub odwrotnie — ten aspekt, o którym chce się zapomnieć. Analizujemy budowę pnia, sposób przedstawienia korony, kompozycję rysunku oraz wybór i sposób operowania narzędziem: siłę i rodzaj kreski oraz strukturę plam barwnych. Kiedy praca przebiega w grupie stanowiącej także poza pracownią zespół, można zebrać narysowane drzewa, tworząc las będący metaforą tego zespołu. Łatwo wtedy zobaczyć, jak różni jesteśmy, a każdy z nas ma własne miejsce w tej grupie. To doskonały moment do utwierdzenia się w poczuciu własnej wartości lub rozpoczęcia pracy nad jego wzmocnieniem.

Otwieranie się na komunikację z innymi jest piątą zaletą tej metody. Czasem symboliczne przedstawienie problemu za pomocą języka sztuki rozpoczyna proces dialogu z drugą osobą. Pomaga w przełamaniu bariery przed swobodnym rozmawianiem o trudnych sprawach, co może być nadal czynione językiem przenośni, a może przerodzić się w język konkretny. I tu rodzi się szósta zaleta — ułatwianie powstawania więzi z innymi. Poznawanie pozostałych uczestników warsztatów otwiera na nowe przyjaźnie, uczy różnorodnych punktów widzenia i sprzyja rozwojowi twórczego rozwiązywania problemów.

Wszystko to obserwujemy w trakcie zajęć. Badania specyfiki pracy mózgu potwierdziły neurologiczne podstawy skuteczności takich metod<sup>1</sup>. Upraszczając, można powiedzieć, że lewa półkula mózgu zajmuje się logicznym analizowaniem sytuacji, a prawa

---

<sup>1</sup> Philip Barker, *Metafory w psychoterapii*, GWP, 1997.

odpowiada za emocje i na nią bezpośrednio oddziałują metafory. Dlatego stosowanie ich może pogłębiać efektywność procesu zmian w naszym postępowaniu. Działając na logikę, pogłęwiamy rozumienie problemów, lecz nie odnosimy się do poziomu odczuć kierujących naszym zachowaniem. Z tego powodu klasyczna psychoanaliza ciągnie się długo i nie zawsze przynosi oczekiwane efekty. Warto więc oddziaływać kompleksowo i dlatego w metodzie Joyness działamy za pomocą wielowarstwowych metafor. Na ich podstawie prowadzone są sesje relaksacyjno-energetyzujące, profesjonalne pogaduchy i działania artystyczne.

Tak też działają „Podróże Joyness” — prowadzone w ramach wspomnianych sesji relaksacyjno-energetyzujących, które w książce będą miały postać opowiadań przekazanych Ci przez Agnieszkę. Dobrze jest poświęcić im szczególny czas i uwagę, bowiem ich celem jest poprowadzenie Twojego umysłu w świat wyobraźni. Wykorzystują działanie metafory, oddziałując w ten sposób wielowarstwowo. „Podróże Joyness” na żywo są jeszcze bardziej magiczne — bo wtedy otrzymujesz nie tylko moc słowa, ale również dźwięk mis tybetańskich i ciepły głos prowadzącej.

Metoda Joyness jest mądrą młodością. Łączy w sobie zalety dojrzałości z beztroską radością. Często przecież jest tak, że choć kalendarz (i lustro) przypomina nam, że czas płynie za szybko, to w środku nas króluje radosna młodość. Joyness łączy mądrość rozumienia sytuacji z lekkością pozytywnych emocji. Podkreśla pełnię poczucia siebie i znajomość własnej indywidualności. Łączy spokój i harmonię istnienia z dziecięcą ciekawością i radością poznawania. Tak działa kreatywność myślenia i umiejętność spontanicznej zmiany emocji na te najlepsze. Przede wszystkim jednak metoda Joyness patrzy w przyszłość, z wiarą w siebie i z tą odwagą młodości, by przełamywać wszelkie ograniczenia i bariery. Joyness jest młoda, a jednocześnie mądra i dojrzała. Jest odpowiedzią na Twoją gotowość do przeprowadzenia zmiany w swoim życiu. Pomaga zobaczyć

i otworzyć drzwi do nowych możliwości. Może być jak światło w ciemnym pokoju.

Mądrość Osho ZEN mówi: *... Nawet mała świeczka wystarczy, by rozjaśnić ciemność. Gdy zapalisz świeczkę, dowiesz się, gdzie są drzwi. Gdy jest jasno, ten, kto ma oczy, po prostu idzie. Czy zastanawiasz się nad tym, gdzie są drzwi? Wstajesz, otwierasz i przechodzisz na drugą stronę — i tyle. Czy w ogóle szukasz drzwi? Czy błądzisz po omacku i wpadasz na ściany? Absolutnie nie. To w ogóle nie przychodzi Ci do głowy. Po prostu wychodzisz.* Metoda Joyness właśnie skupia się na korzystaniu z różnych możliwości wyjścia z trudnych sytuacji w sposób najbardziej korzystny dla Ciebie, bez zastanawiania się, błędzenia i z ogromną dbałością o Twoją energię i komfort. Pomaga odkrywać siebie i to, co w nas wyjątkowe i unikalne, w zupełnie inny sposób niż przez porównywanie. Porównywanie wprowadza podział na lepsze i gorsze. Gdy nie porównujesz, to dzielenie na lepsze i gorsze zanika. Wtedy jesteś istotny tylko Ty. Mały krzew czy wielkie, wysokie drzewo — nie ma to znaczenia, jesteś sobą. Jesteś ważny i potrzebny, bo jedyny w swoim rodzaju.

Mądrość Osho ZEN mówi: *Kto twierdzi, że bambus jest piękniejszy niż dąb albo że dąb jest cenniejszy niż bambus? Sądzisz, że dąb chciałby mieć taki pusty pień jak bambus? Czy bambus zazdrości dębowi jego wielkości albo tego, że jego liście na jesień zmieniają kolor? Śmieszna jest już sama myśl, by dwa drzewa porównywały się ze sobą, ale nam — ludziom — bardzo trudno jest zerwać z tym nawykiem.*

Z tym nawykiem możesz łatwo zerwać, kiedy zajmiesz się sobą, swoim myśleniem o sobie, kiedy zajmiesz się swoją istotą, twórczą naturą i radością płynącą z odkrywania siebie. Kiedy dotrzesz do swojego źródła radości, wtedy będziesz iskierką światła również dla innych, rozgrzejesz serca i umysły. Wtedy na zawsze przestaniesz przeglądać się w ludziach jak w krzywych zwierciadłach. Poznasz siebie, a w innych zobaczysz same wartościowe rzeczy. Wszystko jest potrzebne, łączą się w całość, pasuje do siebie i tworzy jedność:



każdy ma swoje właściwe miejsce, każdy jest ważny. Każdy jest jedyny w swoim rodzaju, wyjątkowy.

Metoda Joyness pomaga pokonać to, co jest naszą największą pułapką — ograniczenia. Pułapką, ponieważ najczęściej sami tworzymy bariery, niezmordowanie budujemy mury, z zapamiętaniem tworzymy klatki. Zrozumienie, że bariery się podniosą, jeśli tylko zechcesz, że mury są wytworem umysłu, że klatka od zawsze jest otwarta, a pręty są iluzją, pomaga rozwinąć skrzydła i poczuć wolność. Oczywiście może pojawić się niepewność. Niepewność jest naturalna, ale czy ma być powodem zaprzepaszczenia okazji do doświadczenia bez troski, radości i fascynacji przygodą w projekcie zwanym „Życie”?

Bieg czasu i to, jak ten proces postrzegamy, ma dla nas wielkie znaczenie. Joyness, prowadząc przez czas, pozwala dostrzec fakt, że przeszłość przeminęła, a każda próba jej powtórzenia oznacza pewne utknięcie w starych projektach, z których dawno by się wyrosło, gdyby zostawić to, co już za nami. Wzmacnia też uważność na bycie tu i teraz, otwiera na przyjemności, które dostępne są tylko w danej chwili. Uczy, jak zaprojektować swoją przyszłość, aby chciało się do niej iść. Jest też sposobem na bycie niezależnym oraz uświadomienie sobie, co jest prawdą o mnie. Dzięki niej dajesz sobie odpowiedź na pytanie: Kim jestem?

Tu znów przemówi mądrość Osho ZEN: *Przypowieść o łwie, którego wychowywała owca i który sądził, że jest owcą do czasu, gdy stary Lew porwał go i zaprowadził nad staw, gdzie pokazał mu jego odbicie w wodzie. Wielu z nas przypomina tego łwa: obraz samych siebie, który widzimy, nie pochodzi z naszych przeżyć, lecz jest kształtowany przez opinie innych ludzi. Osobowość narzucona nam z zewnątrz zastępuje indywidualność, która może wyrosnąć z naszego wnętrza. Stajemy się jeszcze jedną owcą w stadzie, niezdolną do życia na wolności, nieświadomą swojej prawdziwej tożsamości.*<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Wszystkie cytaty z Osho pochodzą ze strony internetowej [www.integra.xtr.pl](http://www.integra.xtr.pl).

Gdy staniesz się Lwem, gdy odnajdziesz siebie, to już wszystko będzie Cię wzmacniać, by być sobą, wszystko stanie się możliwe.

Żyjemy tu i teraz. Przeszłość i przyszłość to nasze wyobrażenia, bowiem istnieje tylko teraźniejszość. Jest to prawda znana od wieków, tak samo na Wschodzie i na Zachodzie, o której bardzo często zapominamy. Odkrywając swoje pozytywne i negatywne strony, potrafimy odnaleźć się tu i teraz. Zamiast walczyć ze swoimi wadami i osądzać siebie i innych za to, co było, żyjemy pięknem bieżącego dnia. Budujemy codziennie i codziennie wzrastamy w harmonii z samym sobą i innymi. Tak naprawdę techniki Joyness pozwalają na spotkanie z samym sobą i uporaniem się z własnym cieniem, który za naszymi plecami usiłuje ukryć to, co w nas piękne, a wydobyc wszystkie słabości. Poczucie piękna, energii, światła, miłości, buduje świat w nas i obok, bez oceniania siebie i innych.

Twórczynie Joyness pragną dzielić się tą radością z każdym, kto chce ją przyjąć i cieszyć się tym. Pozostawić świat szary i smutny daleko za sobą i obserwować radość, która rozświetla świat, świat bliskich i znajomych, których krąg ciągle się poszerza. Będzie on jeszcze większy, gdy Ty zechcesz przyłączyć się do nas, wykorzystając naszą wiedzę i doświadczenie.





# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION

- 
- A close-up photograph of four hands, two from the top and two from the bottom, holding four interlocking puzzle pieces. Three pieces are olive green, and one piece at the bottom right is red. The hands are positioned as if they are about to assemble the pieces.
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
  2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
  3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

Radość to jedna z najważniejszych, najbardziej podstawowych emocji, towarzyszących ludzkości od tysięcy lat. Życie bez niej traci smak i rozmach, a ludzie jej pozbawieni łatwo popadają w rutynę i przestają twórczo myśleć. Jednak zachowanie radości życia na co dzień staje się coraz trudniejsze, ponieważ świat wciąż przyspiesza i wymaga od nas więcej koncentracji, więcej pracy, więcej wysiłku związanego z podwyższaniem statusu materialnego. W takich warunkach zapominamy o sprawach naprawdę istotnych, świadczących o jakości naszego życia. Najwyższy czas to zmienić!

Książka autorstwa pięciu kobiet o różnych zdolnościach i pasjach pomoże Ci przypomnieć sobie, jak ważne jest zauważanie pozytywnych stron życia... nawet jeśli są one bardzo subtelne. Dzięki zastosowaniu wypracowanej przez nie **metody Joyness®** nauczysz się dążyć do szczęścia, doceniać drobne przyjemności, odkrywać wartość związków z innymi ludźmi, cieszyć się z pracy i fantastycznie spędzać wolny czas.

Dowiesz się także, jak pielęgnować uczucie radości i czerpać z niego siłę, mądrość oraz energię przez całe życie. Odetchnij w końcu pełną piersią i spraw, by świat wokół Ciebie zajaśniał słońcem!

**KOSMICZNA  
MOC RADOŚCI...  
ODCZUWAJ JĄ  
DZIEŃ PO DNIU!**



- Czym jest metoda Joyness®?
- Podróż do szczęścia
- Harmonia ciała, umysłu i duszy
- Uśmiech każdego dnia
- Przyjemności z ukochaną osobą
- Słoneczna strona pracy
- Radość w czasie wolnym
- Jasne barwy przyszłości
- Duchowy wymiar radości życia

**Osobowość** **ODNOWA**

(Nr katalogowy: 10313)



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

**sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:

- <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:
- <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:
- <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

**Cena 39,00 zł**

ISBN 978-83-246-4965-5



9 788324 649655